CROSSFIT EVREUX

LES FONDATIONS CROSSFIT EVREUX

www.crossfitevreux.fr

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Le CrossFit est né aux Etats Unis juste avant les années 2000 grâce à Greg Glassman, il est arrivé en France en 2011. C'est une discipline constamment variée alliant mouvements fonctionnels et haute intensité. Celle-ci est relative à chacun d'entre nous. En effet, les entraînements se font en nombre réduit ce qui permet au coach d'adapter cette intensité au niveau et à l'expérience de chacun. C'est cette proximité entre l'athlète et le coach qui nous permet de faire pratiquer le CrossFit à tous quel que soit son âge et ses capacités. Nous pouvons nous entrainer ensemble que nous soyons athlète professionnel, sportif, débutant, jeune ou plus âgés : même les enfants ont leurs cours. L'envie du CrossFit est de nous rendre le plus en forme possible dans notre vie de tous les jours, pour cela les entraînements varient chaque jour afin que le corps puisse affronter un nouveau défi quotidien, un peu comme ceux que la vie nous impose. Pour que l'entraînement change chaque jour, le CrossFit possède un grand nombre de mouvements. Ceux-ci sont répartis en 3 catégories : la gymnastique (tout ce qui se fait au poids de corps), le weighlifting (tout ce qui implique une charge) et l'entraînement cardio-vasculaire.

Avant de commencer..

Sachez que vous allez avoir l'impression qu'on vous parle chinois. Au tableau seront écrits des mots que vous ne connaissez pas et des abréviations sordides car le CrossFit à son propre vocabulaire. Ne vous en faites pas vous l'apprendrez très vite et pourrez, vous aussi, vous la raconter avec votre nouvelle langue. Au passage, vous deviendrez super bon avec les chiffres car vous saurez compter le nombre de répétitions à faire pour chaque mouvement tout en vous souvenant du nombre de tour à effectuer dans le temps imparti.

Également, ne faites pas attention aux apparences : il se peut que la petite dame à gauche finisse son entrainement avant le gros musclé. En effet, beaucoup de qualités physiques sont mises à l'épreuve dans les entraînements et il ne suffit pas d'être musclé pour y arriver. Vous travaillerez votre endurance cardio-vasculaire, votre mobilité, votre souplesse, votre force et plus vous serez polyvalent mieux vous progresserez. A ce propos, n'ayez crainte : vous ne finirez pas avec le corps d'un bodybuilder. Votre physique va évoluer : vous perdrez sûrement de la masse grasse mais vous prendrez également en muscle. Peut-être que votre balance vous dira que vous n'avez pas maigri mais votre silhouette elle aura changé et surtout vous vous sentirez plus en forme et en meilleure santé.

Afin de commencer l'apprentissage de cette langue nouvelle et de construire une base solide pour vos futures séances nous allons voir ensemble les 8 mouvements de bases du CrossFit. Ce sont ces mouvements que vous apprendrez lors de vos fondations. Celles-ci nous permettront de mieux vous connaitre : voir vos capacités, vos difficultés, gérer vos éventuelles blessures ou problèmes de santé mais également vous enseigner les bases qui feront de vous un crossfiteur.

LE AIR SQUAT

Le air squat ne nécessite pas de matériel, il consiste à faire une flexion des hanches et des genoux afin de descendre dans une position qui ressemble à une position assise. Le mouvement commence et se termine debout : hanches et genoux verrouillés. Pour bien l'exécuter amenez les hanches vers l'arrière puis fléchissez vos genoux jusqu'à ce qu'ils passent sous la ligne de vos hanches en veillant à garder le poids du corps dans l'ensemble du pied. Vos orteils doivent pouvoir bouger !

Placement : pieds largeur de hanche

Point de focus : le dos droit, poitrine haute, le regard vers l'avant

1.1 Air squat départ

1.2 Air squat arrivée

LE FRONT SQUAT

On retrouve le même mouvement dans le front squat sauf que cette fois-ci une barre est nécessaire. Celle-ci sera posée sur les épaules au niveau des clavicules : d'où l'appellation "front" squat que l'on peut traduire comme "squat avec la barre devant". Pour le mouvement du squat les mêmes consignes que précédemment s'appliquent. Le mouvement commence et se termine debout : hanches et genoux verrouillés, seule la position des bras change. Pour maintenir la barre sur les épaules il faudra veiller à garder les coudes bien hauts.

Placement : pieds largeur de hanche, barre dans les mains et sur les clavicules

Point de focus : le dos droit, poitrine haute, coudes hauts, le regard vers l'avant

2.1 Front squat départ

2.2 Front squat milieu

2.3 Front squat arrivée

L'OVERHEAD SQUAT

Je crois que vous l'avez compris, le squat est un mouvement fondamental dont on se sert tous les jours. Voici une dernière façon de l'exécuter dans nos fondations. Ici aussi nous auront besoin d'une barre que nous maintiendrons bras tendus au-dessus de la tête. Le squat, pas de problème ; la position overhead (au-dessus de la tête) va nécessiter une certaine mobilité d'épaule, de hanche et de cheville. Le mouvement commence et se termine debout : hanches, genoux et bras verrouillés. Pendant le mouvement on veillera à garder un alignement entre la barre, les épaules et les chevilles. Egalement, les bras devront être verrouillés et les épaules actives.

Placement : pieds largeur de hanche, prise large de la barre, barre dans les mains bras tendus au-dessus de la tête

Point de focus : le dos droit, bras verrouillés, alignement corps/barre

3.1 OH squat départ

3.2 OH squat milieu

3.3 OH squat arrivée

LE STRICT PRESS

Il s'agit d'un mouvement de poussée vers le haut. Le strict press se fait avec une barre, posée sur les épaules de la même façon qu'au front squat. Le départ se fait debout barre au niveau des clavicules et se termine debout bras tendus au-dessus de la tête. L'idée ici est de pousser sa barre grâce à la force de vos épaules. Pour laisser passer la barre, la tête va faire un mouvement de recul à l'allée et au retour afin de garder une trajectoire la plus rectiligne possible.

Placement : pieds sous les hanches, barre aux clavicules

Point de focus : avoir le tronc gainé, trajectoire horizontale

4.1 Strict press depart

4.2 Strict press arrivée

LE PUSH PRESS

Le mouvement de "press" est le même que vu précédemment, c'est le départ qui va changer. En effet, sur le push press, je vais donner un élan à ma barre pour qu'elle monte plus facilement : cela va me permettre de pouvoir soulever des charges plus lourdes. Le mouvement va commencer et se finir dans la même position que sur le strict press. Pour donner cet élan, je vais aller chercher un effet de ressort avec mes jambes : je vais fléchir légèrement et me servir d'une forte et puissante extension de hanche pour faire décoller la barre de mes épaules. C'est ce que l'on appelle le "dip". Il n'y aura plus qu'à finir le mouvement en tendant les bras.

Placement : pieds sous les hanches, barre aux clavicules

Point de focus : extension de hanche forte, trajectoire horizontale de la barre

5.1 Push press depart

5.2 Push press milieu

5.3 Push press arrivée

LE DEADLIFT

Le deadlift est un mouvement que l'on rencontre très souvent dans notre vie quotidienne. Il nous permet de ramasser un objet du sol et de se redresser en étant placé de manière sécuritaire. Lors de vos fondations, nous utiliserons une barre pour effectuer notre deadlift. Nous commençons barre au sol, les hanches en arrière et les jambes fléchies et finissons debout : jambes tendues, barre dans les mains. L'important sur le deadlift et de garder un dos droit et une poitrine haute. Egalement, nous viendront d'abord pousser sur les jambes puis redresser le buste tandis que nos bras restent tendus. La barre va rester proche de nous et nous frôlerons pendant tout le mouvement. Le poids du corps lui, sera sur l'arrière du pied.

Placement : pieds sous les hanches, barre au sol dans les mains, jambes fléchies

Point de focus : dos droit, poitrine haute, regard vers l'avant, poussée en deux temps

6.1 Deadlift départ

6.2 Deadlift arrivée

LE CLEAN

Le clean (ou l'épaulé) est un mouvement que l'on retrouve en haltérophilie. Dans cette discipline il est complété par un jerk (ou le jeté) que nous apprendrons plus tard. Toujours avec notre barre : il commence barre au sol en position deadlift et se termine barre sur les clavicules en position front squat. Le départ est le même qu'au deadlift mais va nécessiter une extension de hanche beaucoup plus forte. Ainsi, nous allons donner de l'élan à la barre pour que l'on puisse la tirer au niveau de la poitrine et passer en dessous en position front squat. La technique est assez importante sur ce mouvement car c'est elle qui nous permettra par la suite de travailler avec des charges plus lourdes. Pour finir mon mouvement je remonte de mon front squat, jambes tendues.

Placement : pieds sous les hanches, barre au sol dans les mains, jambes fléchies, dos droit

Point de focus : les différents tirages du clean, l'extension puissante des hanches

7.1 Clean depart

7.2 Clean milieu 1

7.3 Clean milieu 2

7.4 Clean arrivée

LE SNATCH

Notre dernier mouvement est lui aussi issu de l'haltérophilie, le snatch (ou l'arraché) à une technique qui ressemble au clean mais les placements sont différents. Le départ se fait barre au sol avec une prise large, l'arrivée se fait en position overhead squat. Pendant le mouvement nous aurons un premier tirage, une puissante extension de hanche afin de faire monter la barre le plus haut possible et enfin notre tirage de bras qui vient finir le mouvement en nous permettant de passer sous la barre. Le snatch est donc un mouvement qui nous permet d'amener une barre du sol au-dessus de notre tête. Ici aussi la technique sera importante pour pouvoir augmenter les charges de travail mais également la mobilité des épaules qui sera mise en jeu pour stabiliser la barre au-dessus de notre tête.

Placement : pieds largeur de hanche, barre au sol prise large, jambes fléchies, dos droit

Point de focus : les différents tirages du snatch, l'extension des hanches, le verrouillage des épaules

8.1 Snatch depart

8.2 Snatch milieu 1

8.3 Snatch milieu 2

8.4 Snatch arrivée

Ca y est vous y êtes : la fin de cette lecture. Certains de ces mouvements et de leurs explications doivent encore vous paraître flou mais ce n'est qu'une première approche : tout vous paraîtra beaucoup plus simple en pratiquant. N'hésitez pas à relire le texte en essayant de visualiser ce qui est écrit sur les images au besoin. Lors de votre rendez-vous fondations, vous pratiquerez ces huit mouvements et serez au top pour vos prochaines séances de CrossFit.

J'ai même un petit challenge pour vous, réussirez vous à trouver la réponse à cette question : quel mouvement j'obtiens si j'enchaîne un front squat et un strict press ? La réponse n'est pas ici, je vous laisse fouiner et si vous trouvez, vous aurez le nom du mouvement préféré de tous les crossfiteurs !

CROSSFIT EVREUX

Achevé d'imprimer en Août 2019
SARL Event Tex
16 rue Franklin Roosevelt 27000 Evreux
SIREN : 793 592 742

Editeur
CrossFit Evreux - 251 Rue Nungesser et Coli, 27930 Guichainville

ISBN : 978-2-9569345

Dépot légal : Août 2019

Imprimé en France

CROSSFIT

EVREUX

www.crossfitevreux.fr